

УДК 796.8

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ УШУ**Рукосуев Д.А.,****научный руководитель канд. пед. наук Гелецкий В.М.*****Сибирский федеральный университет***

Спортивные результаты в настоящее время во всех видах спорта неуклонно растут. Рекорды, недавно казавшиеся феноменальными, становятся доступными для сотен спортсменов. В данном контексте многие ученые, и в частности В.К. Бальсевич, отмечают повышение уровня результатов в современном спорте, увеличение интенсивности тренировочного процесса, а также рост конкуренции в спортивной среде [4]. Теперь для достижения высоких спортивных результатов современный спортсмен должен обладать не только большой волей и совершенной техникой, но и такими физическими качествами как сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Изучению факторов, влияющих на уровень развития этих качеств, посвящено огромное количество работ. Широкий поток новых научных данных помогает совершенствовать методику развития физических способностей спортсмена.

В рамках вышеобозначенных положений, Е.В. Панова, И.К. Бабанкова, М.А. Годик, С.В. Калмыков, Т.С. Лисицкая, В.М. Гелецкий и др. отечественные авторы отмечают, что выполнение любого движения связано с проявлением гибкости, позволяющей совершать двигательное действие с необходимой амплитудой. Хорошая гибкость является одним из наиболее важных факторов, помогающих добиваться высоких спортивных результатов. Спортсмен, обладающий достаточной гибкостью (при прочих равных условиях) рациональнее пользуется силой, быстротой, ловкостью, быстрее овладевает более совершенной техникой изучаемых движений. И, напротив, при плохой гибкости искажается техника выполнения физических упражнений, увеличивается расход силы и других физических качеств [1, 3, 5, 7]. Вот почему вопрос о развитии гибкости является немаловажной проблемой.

Широкий поток новых научных данных помогает совершенствовать методику развития физических способностей спортсмена. Между тем Н.В. Зимкин, Н.Я. Алисов, Р.А. Белов, А.В. Коробков и другие ученые отмечают, что вопрос о природе гибкости, о закономерностях, средствах и методах ее развития в настоящее время еще недостаточно изучен. Авторы отмечают, что рекомендации по развитию гибкости во многих видах спорта носят, в основном, общеметодический характер [2, 6, 7]. В связи с вышеобозначенными положениями нами была разработана методика для развития гибкости, а также проведено исследование, направленное на расширение теоретико-прикладных представлений о развитии гибкости спортсменов ушу.

В основу нашего исследования легли современные концепции теории и методики физической культуры и спорта, изложенные в трудах Л.П. Матвеева, В.М. Зациорского, В.Н. Платонова, Н.А. Фомина, С.В. Калмыкова, Н.Г. Озолина, Г.С. Туманяна и др. Концепции совершенствования гибкости спортсменов обозначены в работах Н.В. Абаева, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Р.А. Белова, Г.Н. Музрукова, Дж.С. Андерсена, М.Дж. Алтера и др. Кроме этого, в ходе исследования мы опирались на основные положения возрастной педагогики Л.П. Матвеева, В.Г. Никитушкина, В.П. Филина, Н.А. Фомина и др. авторов. Изучали исследования, направленные на выявление специфики методики развития гибкости спортсменов ушу в работах Г.Н. Музрукова, Алтанчулуу, Н.В. Абаева, И.Е. Гарри.

Целью исследования мы обозначили определение эффективности разработанной методики развития гибкости спортсменов ушу.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов ушу.

Предмет исследования: методика развития гибкости спортсменов ушу.

Для реализации целей исследования нами использовались следующие методы:

– общенаучные методы: анализ, синтез, обобщение, сравнение, метод тематического анализа (изучение педагогической литературы по проблеме развития гибкости спортсменов);

– специальные научные методы исследования: социологические (наблюдение), педагогические (тестирование, педагогический эксперимент), статистические (U-критерий Манна-Уитни).

В качестве базы исследования выступили ученики МБОУ ДОД ДЮСШ № 1 г. Красноярск и КРОО «Сибирская федерация ушу». В исследовании приняло участие 30 учеников групп начальной подготовки 1-го года обучения.

Уровень развития гибкости спортсменов определялся комплексом тестов:

1. Расстояние у пальцев рук при наклоне вперед относительно уровня площадки (см).
2. Угол в лучезапястном суставе с тыльной стороны при отведенной кисти (град).
3. Угол туловища к горизонту при наклоне вперед в положении сидя (град).
4. Угол в тазобедренном суставе в продольном шпагате (град).
5. Угол в тазобедренном суставе в поперечном шпагате (град).

Показатели средних значений измерения гибкости и статистических расчетов достоверности различий по пяти тестам приведены в таблице.

Из таблицы видно, что на момент начала эксперимента в контрольной и экспериментальной группах гибкость у спортсменов находится на одном уровне (различия не достоверны при $p < 0,05$). Однако в конце эксперимента показатели уровня гибкости у спортсменов экспериментальной группы значительно превышают показатели в контрольной группе. Рассмотрим подробнее результаты тестирования спортсменов.

Итак, в контрольной группе до начала эксперимента показатель гибкости при наклоне вперед составлял в среднем 0,06 см, а в конце эксперимента – 1,80 см. Таким образом, изменение качества растяжки при наклоне вперед составило 1,73 см, что статистически достоверно при $p < 0,01$. Соответствующие показатели в экспериментальной группе, занимающейся по методике акцентированного развития гибкости, составляли соответственно 0,53 см в начале эксперимента и 4,86 см в конце эксперимента. Улучшение качества растяжки при наклоне вперед в экспериментальной группе составило 4,33 см в конце эксперимента, что значительно превышает показатель в контрольной группе (при $p < 0,01$).

Далее при анализе представленных в таблице результатов тестирования уровня гибкости спортсменов мы также видим положительную динамику и более высокие результаты у спортсменов экспериментальной группы. Различия по показателю угла в лучезапястном суставе с тыльной стороны при отведенной кисти составили 6,40 град. Это различие статистически достоверно при $p < 0,01$. Далее, различия по показателю угла туловища к горизонту при наклоне вперед в положении сидя составили 6,60 град. По следующему тесту различия по показателю угла в тазобедренном суставе в продольном шпагате между группами составили 2,47 град., а также, различия по показателю угла в тазобедренном суставе в поперечном шпагате составили 6,07 град.

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются достоверные различия по всем тестам. Положительная динамика гибкости у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям ушу по обычной программе.

Таблица – Средние показатели тестов в опытных группах до и после проведения эксперимента.

Тесты Группа До эксперимента После эксперимента Разница Достоверность различий

Расстояние у

пальцев рук при

наклоне вперед

относительно

уровня

площадки (см) Контрольная 0,06 1,80 1,73 $p < 0,01$ Экспериментальная 0,53 4,86 4,33 $p < 0,01$
Разница 0,47 3,06 2,60 $p < 0,01$ Достоверность различий $p > 0,05$ $p < 0,01$

Угол в

лучезапястном

суставе с

тыльной

стороны при

отведенной

кисти (град) Контрольная 88,06 85,60 2,46 $p < 0,01$ Экспериментальная 90,20 81,33 8,86
 $p < 0,01$ Разница 2,14 4,27 6,40 $p < 0,01$ Достоверность различий $p > 0,05$ $p < 0,01$

Угол туловища

к горизонту при

наклоне вперед

в положении

сидя (град) Контрольная 23,73 19,13 4 $p<0,01$ Экспериментальная 26,13 15,53 10,60 $p<0,01$
Разница 2,40 3,60 6,60 $p<0,01$ Достоверность различий $p>0,05$ $p<0,01$

Угол в

тазобедренном

суставе в

продольном

шпагате (град) Контрольная 172,93 176,20 3,26 $p<0,01$ Экспериментальная 172,26 178,40
5,73 $p<0,01$ Разница 0,67 2,20 2,47 $p<0,01$ Достоверность различий $p>0,05$ $p<0,01$

Угол в тазобед-

ренном суставе

в поперечном

шпагате (град) Контрольная 171,73 173,40 1,66 $p<0,01$ Экспериментальная 171,73 179,46
7,73 $p<0,01$ Разница 0 6,06 6,06 $p<0,01$ Достоверность различий $p>0,05$ $p<0,01$

Поскольку в экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие как пассивной, так и активной гибкости, более значительные изменения объясняются именно эффектом углубленного развития гибкости суставов.

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является практически идентичным, различия в динамике развития гибкости объясняется особой методикой проведения тренировок по ушу, которая положительно сказывается на развитии такого важного двигательного качества как гибкость. Таким образом, предположение о том, что разработанная нами методика развития гибкости спортсменов ушу является более эффективной по сравнению с существующей методикой развития гибкости спортсменов ушу подтверждено.

Список литературы:

- 1 Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер. – Пер. с англ. Г. Гончаренко. – Киев: Олимп. лит, 2001. – 423 с.
- 2 Андерсен, Дж.С. Гибкость и результативность: концепции и практические рекомендации / Д. С. Андерсен // Спортивная медицина сегодня. – 2006. – №6. – С. 6-9.
- 3 Бабанкова, И.К. Лонгитудинальный эффект использования различных методических подходов к организации физкультурных занятий с дошкольниками : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бабанкова Инна Константиновна; БГАФК. – Минск, 2002. – 20 с.
- 4 Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К.Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
- 5 Калмыков, С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2007. – 204 с.
- 6 Музруков, Г.Н. Основы ушу: учеб. / Г.Н. Музруков. – М.: Независимое издательство «Пик», 2010. – 625 с.
- 7 Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.